
CAPÍTULO 35. UNA NOTA SOBRE LA ILUSTRACIÓN DE
CONDUCCIÓN ENERGÉTICA (DAOYIN TU 導引圖) DE
MAWANGDUI

Jordi Vilà i Oliveras

Escuela Superior WUDAO

RESUMEN

La moderna práctica del Qigong, un método de cultivo de la salud basado en ejercicios psico-físicos, lejos de ser una moda pasajera, se basa en procedimientos muy antiguos conocidos ya en la China pre-Han. Uno de los más fascinantes documentos históricos referente a estos métodos de energía interna es el *Daoyin tu*, una ilustración sobre seda pintada hace unos veintidós siglos, que es la primera descripción gráfica que existe sobre los ejercicios de salud y larga vida de la antigua medicina china, que han ejercido una gran influencia en las modernas prácticas del Qigong.

1. LAS TUMBAS DE MAWANGDUI

El mes de diciembre del año 1971, unos constructores que estaban excavando una zanja a cuatro kilómetros al noreste de la ciudad de Changsha, en la provincia de Hunan, hallaron fortuitamente unas tumbas antiguas en la zona del túmulo de *Mawangdui* (馬王堆), donde las leyendas situaban el lugar de sepultura del antiguo rey Mayin de Chu (reinó entre 852-930).

Cuando los especialistas acudieron a la zona, avisados por los trabajadores, realizaron una inspección preliminar, deduciendo que se encontraban ante un antiguo conjunto funerario de grandes proporciones que incluía tres tumbas de tipo vertical.

Las tumbas estaban dispuestas de acuerdo a las costumbres funerarias del reino de Chu y, al no contener ni jade ni metales preciosos, se dedujo que seguían las normas propuestas por el emperador Wen de la dinastía Han (reinó entre 179-156 aC.), quien prohibió explícitamente la inclusión de estos materiales en los ritos mortuorios, por lo que se pudieron catalogar como pertenecientes a la dinastía Han occidental (205 aC.-25 dC.). Las tumbas seguían las prescripciones del estado de Chu, y estaban construidas a base de grandes planchas de ciprés, las tumbas estaban forradas con gruesas capas de arcilla kaolín blanca y de carbón vegetal como dictaba la tradición implantada en el área de Changsha a principios de la dinastía Han occidental y en el interior los féretros encajaban uno dentro de otro de forma consecutiva.

Durante los dos años siguientes, los arqueólogos trabajaron incesantemente, desenterrando y clasificando la ingente cantidad de bienes y utensilios hallados en las tumbas, catalogando más de tres mil objetos funerarios. Finalmente, se descubrió que las tres tumbas eran las de la familia de Li Cang 利蒼, marqués de Dai 軼

El conjunto funerario que fue apareciendo durante las excavaciones estaba distribuido de la siguiente forma:

Tumba 1: la más oriental, excavada en enero del 1972, consiste en un pozo oblongo de 19,5 m. de largo por 17,8 de ancho, que se extiende unos 16 metros por debajo de la superficie del túmulo. La tumba y la persona que yacía en su interior estaban orientadas hacia el norte. Los arqueólogos hallaron los restos momificados de una mujer de unos cincuenta años. Fue identificada por un sello oficial como Xin Zhui 辛追, marquesa de Dai. Lo que más llamó la atención de los investigadores fue el asombroso estado de conservación del cuerpo, cuya piel todavía se notaba húmeda, hallazgo excepcional en un cuerpo tan antiguo. Su sangre, del tipo A, se mantenía roja y fluida dentro de su cuerpo y sus órganos internos, que la autopsia reveló “*como los de una persona fallecida apenas una o dos semanas atrás*”⁷⁷³, no mostraban signos e corrupción. La dama descansaba dentro de tres féretros consecutivos, según costumbre de Chu: sobre el sarcófago más interior los arqueólogos hallaron una bandera funeraria de seda en forma de T que ha llegado a hacerse mundialmente famosa, que mostraba maravillosas representaciones de las teorías chinas sobre el más allá: la parte superior representa el Cielo, presidido por los héroes fundadores Fu Xi y Nü Wa; la parte media, el mundo, en donde se describe el viaje de la dama Dai hacia el más allá; y la inferior muestra el inframundo, en el que habitan dos serpientes entrelazadas. Sabemos que la denominaban *feiyi* 飛衣 “ropa voladora”, porque con este nombre se la enumera en el inventario de los utensilios de la tumba, que fue hallado prácticamente intacto. Junto a su féretro, los expertos hallaron una ingente cantidad de manuscritos escritos sobre seda (*bo shu* 帛書) que abarcaban distintos campos de la ciencia, el arte y la religión de su época, incluyendo tratados sobre historia, filosofía (incluyendo uno de los ejemplares más antiguos del *Laozi* conservados actualmente), geografía, estrategia militar, astronomía, adivinación (incluyendo libros sobre la forma de las nubes o fisiognomía para caballos, además de una versión del Libro de los Cambios bastante distinta a la edición que conocemos⁷⁷⁴). Entre los utensilios más conocidos cabe citar la colección de copas lacadas con asas para vino

⁷⁷³ Needham, Joseph. (1976). págs. 303-4.

⁷⁷⁴ Traducido por Shaughnessy, Edward L. (1997). *I Ching: The Classics of Changes*. NY: Ballantine. Véase también nuestra traducción del Libro de los Cambios (2006) pág. 63, nota 44

Actualmente las tumbas 1 y 2 han sido selladas, para prevenir la rápida degradación a la que se ven expuestas.

Tumba 2: la más occidental, también orientada al norte, estaba situada justo a la derecha de la tumba nº 1. Fue excavada junto a la tumba 3 en el período comprendido entre finales de 1973 y principios de 1974. Apareció muy mal conservada y el cuerpo y los ataúdes estaban casi totalmente descompuestos. En su interior se encontraron sendos sellos de bronce con las inscripciones *canciller del príncipe de Changsha* 長沙丞相 *Marqués del estado de Dai* 戴侯之印 y una impresión sobre arcilla con la leyenda *Li Cang* 利蒼 por lo que no se puede albergar ninguna duda sobre la identidad de la persona sepultada. Li Cang, primer marqués de Dai, fue nombrado canciller del reino de Changsha en el 2º año del emperador Huidi (193 aC.) y falleció el 2º año de la emperatriz Lu (186 aC.). Su nombre está consignado en los Registros Históricos (*Shi Ji* 史記) de Sima Qian y en los Registros Oficiales de la Dinastía Han Posterior (*Hou Hanshu* 後漢書). Aunque esta tumba fue profanada repetidas veces por saqueadores de tumbas y el cuerpo no pudo salvaguardarse, todavía preservaba numerosos utensilios, entre los cuales se descubrió otra exquisita bandera funeraria.

Tumba 3: Situada al sur de la tumba 1, es un sepulcro de tipo vertical, con un pozo de 17,7 metros de profundidad, que contenía los restos de un hombre de unos treinta años. Una inscripción hallada en la tumba fechaba su fallecimiento en el año 12 del emperador Wen de los Han (168 aC.). Se supone que era un pariente cercano de los marqueses, identificado con bastante probabilidad como uno de sus hijos. Dado que los registros oficiales fechan la muerte de Li Xi 利豨, segundo hijo del marqués durante el quinceavo año del reinado del emperador Wen, los investigadores supusieron que se podría identificar al ocupante de la tumba como un hermano menor de Li Xi. El hallazgo de treinta y ocho armas distintas apunta a que el ocupante de la tumba ejercía una profesión militar.

En su interior se hallaron tres mapas: uno de la prefectura, uno militar y el último, topográfico. Además los arqueólogos descubrieron una enorme colección de textos escritos en seda y en bambú, que incluían tratados sobre astronomía (con la mención extremadamente precisa del avistamiento de distintos cometas), textos sobre taoísmo Huang Lao, una copia de las Estratagemas de los Estados en Guerra (*Zhanguo ce* 戰國策) y una colección de textos médicos que enumeraremos más adelante. Se considera que esta tumba contiene el mayor tesoro cultural de las tres.

Hoy esta tumba ha sido restaurada y reforzada para prevenir su colapso y se está luchando contra una tenaz plaga de termitas que amenaza con destruir totalmente el sepulcro.

2. LOS TEXTOS MÉDICOS DE MAWANGDUI

Todos los manuscritos médicos de la tumba nº 3 formados por más de 22.000 caracteres chinos, se hallaron en el interior de una sola caja lacada (60 cm de larga x 30 de anchura x 20 de altura) cuyo interior estaba dividido en cinco compartimentos rectangulares que contenían textos de distintos tipos, desde los grandes mapas hasta diagramas y manuscritos, y que estaba situada en la parte este del sepulcro, destinada al almacenamiento de piezas mortuorias. La mayor parte de los documentos estaban escritos sobre piezas de seda, meticulosamente doblados y colocados dentro de uno de los compartimentos de la caja. En algunas zonas, como en los pliegues y las puntas, la seda se había descompuesto, por lo que los investigadores tuvieron que recomponer las partes sueltas laboriosamente, a modo de puzzle. En ninguna de las obras modernas publicadas hasta el día de hoy se especifica qué lugar ocupaba cada uno de los textos médicos dentro de la caja de laca, si bien Harper (1998) incluye algunos apuntes sobre la situación conocida de alguno de ellos.

La forma de la caja, su contenido y la situación en que se la dispuso, no permiten catalogarla como un objeto específicamente funerario, sino que fue sin duda elegido cuidadosamente de la biblioteca de su dueño con el objetivo de que el acompañase en su último viaje.

No sabemos el valor que tenían para las mentes de los chinos de la época Han los textos que se enterraban con ellos. Quizá eran un símbolo de la riqueza de la que habían gozado en este mundo, o quizá se les otorgaban poderes mágicos que no desaparecían tras la muerte de su dueño. Al parecer, los textos escogidos como acompañamiento funerario no eran documentos específicamente redactados para acompañar al difunto, sino que eran seleccionados de su biblioteca. Por lo tanto, eran libros (o ilustraciones) destinados a su uso y disfrute, que tenían una función didáctica y destinados a su utilización cotidiana, con el objetivo de ser difundidos de forma general y con unos contenidos que reflejaban temas y preocupaciones corrientes del día a día en la vida de sus dueños.

Cinco de los siete textos médicos están escritos sobre seda, un material muy valioso, que representaba un gran contribución económica por parte del comprador y que exigía una especial pericia por parte del escriba: un carácter equivocado escrito sobre bambú o madera podía rascarse y enmendarse, mientras que un error sobre un texto de seda no podía rectificarse, porque el

exceso de tinta imposibilitaba cualquier retoque (como muestran algunas manchas en los manuscritos de Mawangdui). Esta es la descripción de los textos⁷⁷⁵:

El texto de seda 1 (450 cm largo x 24 cm ancho) contiene los siguientes documentos:

1.a *Zubi shiyi mai jiu jing* 足臂十一脈灸經 (Canon de cauterización⁷⁷⁶ de los once canales de pie y brazo)

1.b *Yin-yang shiyi mai jiu jing* 陰陽十一脈灸經 (Canon de cauterización de los once canales Yin y Yang – versión a)

1.c *Mai fa* 脈法 (Modelo de los canales)

1.d *Yin-yang mai sibou* 陰陽死候 (Síntomas de pronóstico fatal para los canales Yin y Yang)

1.e *Wushi'er bingfang* 五十二病方 (Recetas para las cincuenta y dos enfermedades)

Todos los textos provienen de la mano del mismo escriba, a tenor del uso continuado del tipo de escritura “sello” empleada.

El texto de seda 2 (133 cm largo x 51 cm ancho)⁷⁷⁷ contiene los textos

2.a *Quegu shiqi* 舍穀食氣 (Abandonar la alimentación basada en los cereales para alimentarse de energía)

2.b *Yin-yang shiyi mai jiu jing* 陰陽十一脈灸經 (Canon de cauterización de los once canales Yin y Yang – versión b)

2.c *Daoyin tu* 導引圖 (Ilustración de los métodos de conducción de energía)

El texto de seda 3 (¿140? cm largo x 24 cm ancho) contiene un solo texto:

3.a *Yangsheng fang* 養生方 (Recetas para la nutrición de los principios vitales)

El texto de seda 4 (¿65? cm largo x 24 cm ancho) contiene solamente un texto:

4.a *Za liao fang* 雜療方 (Recetas para sanar enfermedades varias)

La clara diferencia entre los tipos de escritura permite afirmar que fue copiado por dos escribas diferentes.

El texto de seda 5 (49 cm largo x 49 cm ancho) contiene únicamente el texto

⁷⁷⁵ Los textos originales carecían de título y fue el equipo arqueológico el que acuñó los encabezamientos por los que se los conoce hoy en día. Los códigos letra-numero que añadimos servirán para identificar cada uno de los manuscritos a lo largo de todo nuestro trabajo.

⁷⁷⁶ Traducimos *jiu* 灸 como cauterización, en vez de usar el término “moxibustión”, para no caer en un anacronismo, ya que las moxas son posteriores históricamente.

⁷⁷⁷ Seguimos las medidas otorgadas por el Museo Provincial de Hunan. Las mediciones son siempre aproximativas, dado el mal estado de las piezas de seda originales.

5.a *Taichan shu* 胎產書 (Libro de la gestación del feto)

A pesar de su título, que induciría a pensar que se trata de un texto sobre ginecología y obstetricia, éste es un tratado de predicción del futuro del feto siguiendo métodos tradicionales relacionados con las Doce Ramas.

El texto 6 está escrito sobre 101 tiras de bambú (23 cm largo x 0,8 cm ancho cada tira) y contiene dos textos que provienen de dos escribas diferentes:

6.a *Shi wen* 十問 (Diez preguntas)

6.b *He Yin-yang* 合陰陽 (Reuniendo el Yin y el Yang)

El texto 7 está escrito sobre tiras de madera y bambú, y contiene dos textos:

7.a *Za jin fang* 雜禁方 (Hechizos diversos)

Está escrito en 11 tiras de madera (23 cm largo x 1,2 cm ancho cada tira)

7.b *Tianxia zhidao tan* 天下至道談 (Comentario sobre el Tao supremo del mundo)

Está escrito en 56 tiras de bambú (28 cm largo x 0,5 cm ancho cada tira).

Ambos textos estaban enrollados alrededor de dos flautas de bambú.

El conjunto de los siete textos médicos puede agruparse en cuatro categorías principales:

A. Clásicos Médicos (*yijing*):

1.a, 1.b, 1.c, 1.d

B. Recopilación de Prescripciones (*jingfang*):

1.e

C. Tratados de sexología (*fangzhang*):

3.a, 4.a, 6.a, 6.b, 7.b

D. Métodos de Inmortalismo Trascendente (*shenxian*)

2.a, 2.c, 5.a, 7.a

Este conjunto de tratados presenta aspectos rituales, esotéricos y chamánicos comunes en la emergente medicina sincrética de la dinastía Han. En textos como *Recetas para las cincuenta y dos enfermedades* aparece un claro fondo de la antigua tradición de los chamanes (*wu* 巫)⁷⁷⁸ que demuestra que los antiguos conocimientos de la magia china todavía estaban presentes en el *corpus*

⁷⁷⁸ Cf. *Shuowen jiezi*: “*Wu* (bruja-shamanka): significa “invocar”. Se refiere a la mujer capaz de tratar con lo invisible, y que hace descender a los dioses mediante la danza”

巫: 祝也。女能事無形, 以舞降神者也。Existen diferentes opiniones sobre si los *wu* pueden ser denominados chamanes o no, pero nos parece que el término es lo suficientemente explícito como para emplearlo. El carácter originalmente designaba a las mujeres chamanes y las brujas; el término empleado para chamán hombre era 覡 (Cf. *Hou Han Shu*, cap. *Xiang Kai zhuàn*).

médico oficial. En este momento histórico, la antigua medicina chamánica y la yatomancia conviven con la incipiente medicina, patrimonio de la nueva casta de expertos en artes curativas. En un fragmento de un texto contemporáneo a los documentos de Mawangdui sobre conducción energética se puede leer lo siguiente:

El motivo por el cual la clase aristocrática cae enferma es por que no puede armonizar su alegría y sus pasiones. Cuando se sienten alegres, su *yang qi* está en exceso. Cuando están furiosos es su *yin qi* el que presenta exceso. A partir de esta premisa, si los seguidores del Dao se sienten alegres, enseguida exhalan (*xu* 呼) y si se sienten furiosos van resoplando (*chui* 吹)⁷⁷⁹ cada vez con más intensidad, para poder alcanzar así la armonización. Inspiran la quintaesencia del *qi* del Cielo y de la Tierra para poder consolidar su *yin* y por ello son capaces de evitar la enfermedad. El motivo por el que la gente vulgar cae enferma es el agotamiento debido al trabajo, al hambre y la sed. Después de haber sudado profusamente, se sumergen en agua y se acuestan en sitios fríos y abiertos. No saben que deberían abrigarse más y entonces enferman. Tampoco saben cómo exhalar (correctamente) ni cómo espirar para poder liberarse (de la enfermedad). Este es el motivo por el que sufren muchas enfermedades y mueren tan jóvenes⁷⁸⁰

貴人之所以得病者，以其喜怒之不和也。喜則陽氣多，怒則陰氣多，是以道者喜則急呼，怒則劇吹，以和之。吸天地之精氣，實其陰，故能無病。賤人之所以得病者，勞倦飢渴，白汗夫絕，自入水中，及臥寒之地，不知收衣，故得病焉，又弗知呼而除去之，是以多病而易死。

⁷⁷⁹ Los caracteres *xu* y *chui* aparecen en el *Laozi* (cap. 29), en un contexto que permitiría suponer un uso ritual de los caracteres, y en el *Zhuangzi* (cap. 15) también se citan en un contexto parecido, por lo que seguramente se hace referencia a dos palabras usadas en rituales curativos a modo de hechizo, también citados en el *Yinshu* de Zhangjiashan (véase nota 8). Vale la pena señalar que ambos caracteres pertenecen a la serie de seis empleada en los métodos curativos médico-taoístas conocidos como *liuzijue* (fórmula de los seis caracteres), puesta a punto por el patriarca taoísta Tao Hongjing (456-536) en *Yangxing Yanming Lu* 养性延命录 Canon Taoísta 838, fasc. 572, cap. 4), popularizado entre los siglos X y XI, y practicado aún hoy en día como uno de los métodos más importantes dentro del Qigong.

⁷⁸⁰ *Yinshu* 引書. Libro sobre la conducción (energética), parte 3. Texto hallado en la tumba n° 247 de Zhangjiashan, en Jianling (Hubei), también perteneciente al reino de Chu (s. II a.C.) y excavada entre 1983 y 1984. Le importancia de este texto es capital para la comprensión de la ilustración sobre conducción energética de Mawangdui, porque aporta un apoyo textual a las técnicas descritas gráficamente en éste.

En el período comprendido entre los Reinos Combatientes y la dinastía Han, la profesión médica se impone sobre los métodos chamánicos, considerados supersticiosos e inferiores. Un extracto del texto 6.a *Shi wen*, celebra el conocimiento de los médicos por encima de las técnicas de los antiguos *wu*:

Si hay alguna calamidad en la vida, siempre es debida a la pérdida de la esencia *yi*, y todos los meridianos se estancan y se agotan. La alegría y la tristeza no tienen asignado un momento específico, y quien no comprende el Gran *Dao* (Camino) se aparta del aliento que da vida. Las personas vulgares son ignorantes por naturaleza, y por ello confían en los médicos chamanes (*wu yi*) y antes de llegar los setenta años, su cuerpo será sepultado antes de tiempo. Matarse uno mismo por culpa de asuntos mediocres ¡Qué triste y penoso!

彼生有殃，必其陰精漏泄，百脈鬱廢。喜怒不時，不明大道，生氣去之。俗人茫性，乃恃巫醫，行年七十，形必天埋，庸事自殺，亦傷悲哉！

Es interesante señalar que en ninguno de los textos médicos se habla de la acupuntura con agujas de metal; en cambio, sí se menciona el uso de punzones de piedra y la cauterización, lo que quizá podría sugerir que la acupuntura no es tan antigua como se suele pensar. Además se señalan solamente once meridianos energéticos, en vez de los doce que actualmente se conocen en la medicina china. Estos meridianos no se relacionan con ningún órgano interno, sino que se nombran de acuerdo a la región anatómica que atraviesan (canal brazo-diente, canal brazo-hombro, etc.). La sexualidad también parecía gozar de una mayor tolerancia, puesto que los manuscritos contienen exposiciones e ideas que aparecen en el posterior *Clásico Interior del Emperador Amarillo*, si bien en éste la ortodoxia médica ha expurgado cualquier relación con la práctica de los métodos sexuales.

3. DAOYIN TU: ILUSTRACIÓN DE LOS MÉTODOS DE CONDUCCIÓN DE ENERGÍA

Entre los textos médicos, figura una pieza de seda de 133 cm de larga por 51 cm de alta, que contiene tres manuscritos: dos de ellos son textos (2.a y 2.b), al parecer escritos por un solo escriba, que usó unos caracteres que mezclaban caracteres *zhuān* 篆 (sello) y *lì* 隸 (oficial), de uso común durante la dinastía Qin y que pasó a ser el estándar durante la dinastía Han. Estos textos ocupan la primera parte de la pieza, a la que sigue un espacio en blanco,

probablemente destinada a ser ocupada por otro texto que jamás llegó a ser añadido, y justo después de esta parte empieza la ilustración *Daoyin* (2.c), en donde se pueden contemplar los dibujos de figuras humanas realizando ejercicios físicos para el mantenimiento de la salud y la lucha contra la enfermedad. Cada uno de estos dibujos representa un ejercicio específico para enfermedades concretas, aunque la mayor parte de las inscripciones anexas sean ilegibles a causa del mal estado en que se encontró la seda original. Los expertos modernos la han bautizado como *Daoyin tu* 導圖 (Ilustración de los métodos de conducción de energía), empleando un binomio (*daoyin* 導引) usual en la literatura macrobiótica e higiénica médico-taoísta posterior, pero es significativo que dicho binomio no aparece en ninguna parte de los textos médicos de Mawangdui ni en ningún otro texto contemporáneo. El término usado en los manuscritos de Mawangdui es, simplemente *yin* 引

La pintura en seda original apareció en muy mal estado (fig. 1), y solo algunas figuras eran discernibles, aunque se podía admirar la exquisita ejecución por parte del escriba. La laboriosa reconstrucción llevada a cabo por los arqueólogos ha permitido una restauración bastante aceptable de las posiciones de todas las figuras (fig. 2).

Lo primero que llama la atención es la estructurada distribución de las figuras: 44 figuras, de entre 9 y 12 cm., cada una, repartidas equitativamente en cuatro filas de once figuras cada una. Al parecer, la división entre sexos es totalmente paritaria (22 mujeres y 22 hombres), a juzgar por los ropajes y la aparición de barba y/o bigote en bastantes figuras. Se muestran distintas edades y el colorido y confección de las vestiduras podría sugerir que los ejercicios eran practicados por personas de distinto rango social y ubicación geográfica. En este caso, nos encontramos no ante una rareza arqueológica, sino ante un manual preparado para su uso cotidiano entre personas de distinta extracción social.



Fig. 1

Algunas de las figuras visten el vestido formal usado durante la dinastía Han y otras están ataviadas con ropajes populares, vistiendo túnicas cortas, generalmente sin pantalones, y también podemos ver las largas túnicas *shenyi* 深衣 (algunas con cinturón y otras sin él), como las que se encontraron junto al cuerpo de la dama Xin Zhui en la tumba n° 1. Este tipo de ropaje sigue las instrucciones del Libro de los Ritos⁷⁸¹ común en el período de transición entre los Reinos Combatientes y la dinastía Han. Los pantalones (*ku* 褲) bombachos, suelen ser de color rojo u oscuro, según la tradición. Las personas representadas que no van descalzas, llevan un tipo de zapato negro terminado en punta (*lu* 履), y todas sin excepción llevan el cabello recogido en moños de distinta forma.



Fig. 2

Gran parte de las túnicas de las figuras son del tipo *quju youren* 曲裾右衽 es decir, que se cierran en diagonal y se atan a la derecha, con la parte izquierda cubriendo la derecha. Ciertos personajes visten túnicas forradas con distintas capas, sin pantalón. Finalmente, hay algunas figuras que aparecen vestidas solamente con un faldón (*shang* 裳) sobre el cuerpo desnudo, como en la representación de unos campesinos en plena labor de recolección, tal y como aparecen en un ladrillo de la dinastía Han desenterrado en Chengdu (Sichuan), lo que posiblemente apuntaría a variantes geográficas. El contorno de cada figura fue realizado con tinta negra que posteriormente se rellenó con colores muy variados, incluyendo el rojo, el verde, el negro, el azul y el marrón.

⁷⁸¹ *Liji, yuzao* 禮記 玉藻 1

Cada figura iba acompañada de una inscripción que definía o bien el nombre del ejercicio, o bien su función. Muchas de las leyendas han desaparecido a lo largo de estos veintitrés siglos, pero los arqueólogos han podido rescatar veinticinco de ellas.

Una observación detallada permitirá clasificar los ejercicios en tres grupos diferenciados:

1- ilustraciones que describen la apariencia física de los movimientos. En este grupo se describen gestos concretos de articulaciones o miembros que deberán movilizarse en forma coreográfica.

2- Ilustraciones que demandan la imitación de actitudes inspiradas en el reino animal como el mono, el oso, la grulla, la mantis o el azor.

3- Ilustraciones que explican detalladamente la acción del ejercicio como herramienta terapéutica, con el objetivo de eliminar enfermedades y dolencias concretas. Este grupo es el más numeroso y quizá el de mayor importancia desde el punto de vista de la historia de los métodos de salud chinos.

Algunos de los ejercicios se deben realizar con la ayuda de accesorios, como palos, sacos medicinales o pelotas, lo que añade un factor de estudio muy interesante, que es la utilización de utensilios dispares para aumentar el efecto terapéutico.

Para nosotros es muy relevante la inclusión del texto 2.b que trata de la organización de los canales y vasos en el mismo conjunto de textos que incluye la representación de ejercicios terapéuticos, porque apuntaría a dos nociones especialmente importantes:

- 1) La práctica de los métodos físicos de higiene y mantenimiento de la salud requería, ya en esa época, un conocimiento bastante preciso de las vías corporales por las que discurrían las energías *qi* 氣, ya fuesen patógenas o antipatógenas. Tanto el médico como el propio paciente deberían estudiar meticulosamente el recorrido de estas rutas corporales para poder expulsar los vapores nocivos fuera del cuerpo por una vía adecuada.
- 2) Es probable que la práctica de los ejercicios *daoyin* tuviese bastante que ver con la cartografía de los conductos y vasos del cuerpo y con la posterior codificación de estos en forma de concepto global de meridianos, gracias a la suma de la teoría de las rutas de expulsión de la energía patógena y de las sensaciones corporales sentidas durante una práctica que incluía estiramientos, flexiones, exhalaciones audibles, respiraciones profundas o gestos reiterativos.

4. “YIN” EN EL BINOMIO DAOYIN

El concepto *daoyin* con el que los arqueólogos bautizaron la ilustración, es un término arcaico usado para describir un tipo de movimientos terapéuticos, y su etimología se explica de distintas maneras, dependiendo de las fuentes:

Dao 導 significa “guiar” (como en *daoxiang* 導向)

Yin 引 significa “conducir” (como en *yindao* 引導 o *zhiyin* 指引)

Este binomio se refiere al conjunto de acciones y posturas corporales que “conducen” la energía a través de sus trayectos adecuados. De forma global, y de acuerdo a los textos clásicos, podemos definir el *daoyin* como el arte de guiar conscientemente la energía vital (*zhenqì* 正氣) por distintas partes del cuerpo gracias a la respiración, los movimientos y la concentración mental, con lo que es posible expulsar el factor patógeno (*xieqì* 邪氣) que causa las enfermedades.

El concepto es antiguo, y tanto *yin* como *dao* se han usado de forma independiente en algunos textos en su acepción de conducción de la energía vital para restablecer la salud. El primer registro escrito que menciona explícitamente el carácter *dao* 導 para definir la conducción energética se halla en el texto de los Reinos Combatientes “Primaveras y Otoños del Maestro Lu”:

Antiguamente, en tiempos del clan Taotang, el *yin* era abundante. Había estancamiento, las canalizaciones de agua estaban obstruidas, y (ésta) no fluía. Por esta razón, el *qi* de los individuos no circulaba bien, los tendones y los huesos se contraían y no se estiraban. Se crearon danzas de conducción (del *qi*) para que pudiese propagarse.

昔陶唐氏之始，陰多滯伏而湛積，水道壅塞，不行其源，民氣郁闕而滯著，筋骨瑟縮不大，故為舞以宣導之⁷⁸².

En este párrafo aparece la idea de la utilización de la actividad física en forma de danza con finalidad terapéutica, y recuerda la relación de paralelismo etimológico entre el carácter *wu* 舞 (danza) y *wu* 巫 (chamán), lo que indica la importancia de los rituales colectivos de curación que incluían bailes grupales

El binomio se encuentra ya totalmente definido en textos taoístas como el *Zhuangzi*⁷⁸³ o el *Huainanzi*⁷⁸⁴, y aparece en el clásico médico de la dinastía Han *Huangdi Neijing*⁷⁸⁵.

⁷⁸² 呂氏春秋 古樂篇 *Lushi Chunqiu*, capítulo *Guyue pian* “Música Antigua”

⁷⁸³ Cap. 15 *keyi pian*, “Moldeando la intención”. Li Yi, durante la dinastía Jin glosó este capítulo en su Comentario al *Zhuangzi* (*Zhuangzi zhu*) definiendo el término *daoyin* del siguiente modo:

En los textos de Mawangdui, el concepto médico de conducción energética se define con el simple carácter *yin* 引, que aparece con la grafía (𠄎). Diez de las veinticinco inscripciones de la ilustración incluyen este carácter, y en otros textos se usa con la acepción de “estiramiento”⁷⁸⁶.

Su etimología representa el acto de tensar la cuerda de un arco⁷⁸⁷. Por extensión significa “conducir” o “tirar”⁷⁸⁸, y en el binomio *daoyin* se refiere a movilizar el cuerpo y las extremidades para activar el flujo de energía, motivo por el cual se suele traducir como “estiramientos”, “conducción” o “gimnasia”.

Durante la dinastía Han el carácter *yin* se refería a los métodos físicos de eliminación de los factores patógenos, tal y como demuestra su uso exclusivo en la ilustración de conducción de Mawangdui y en el *Yinshu* de Zhangjiashan. A estos ejercicios se unía la movilización de la energía *qi* (*xingqi*), que requerían la conducción mediante la concentración mental, que se agrupaban bajo el término *dao*. El mantenimiento de los principios energéticos vitales y su libre circulación por el interior del cuerpo se hacían absorbiendo los alientos de la Naturaleza durante períodos concretos de tiempo y siguiendo un ritmo estacional preciso, como en los métodos recogidos en el documento 2.a, anexo a la ilustración. Véase el ejemplo de la absorción energética en otoño:

Alimentarse (de la energía) del otoño: se deberá eliminar completamente el Viento Frío y la Niebla Congeladora; se mezclará con el Yang Resurgente y (la Luz) Menguante. Es posible (absorber las energías) del ocaso y del amanecer.
秋食：一去清風、霜霧，和以輪陽、匡光，昏清可。

Nos encontramos ante una práctica compleja, que requiere un entrenamiento interno, basado en la concentración y la absorción de la energía

“Guiar (*dao*) la energía es hacerla armoniosa; conducir (*yin*) el cuerpo es mantenerlo flexible” (*dao qi ling he, yin ti ling rou* 導氣令和, 引體令柔)

⁷⁸⁴ Véase nota 23

⁷⁸⁵ Capítulo 12 parte *Suwen* y capítulos 42 y 73 de la parte *Lingshu*. En el cap. 42 se cita el grupo *daoyin xingqi* (導引行氣 “conducción y movilización de la energía”) lo que indicaría que ambos métodos (la conducción y la práctica mental asociada a ella y los métodos de respiración profunda) no son sinónimos. Glosando estos capítulos, el famoso médico Wang Bing (siglo VIII d.C.), explica: “*Daoyin* significa ejercitar los músculos y los huesos mediante el movimiento de las articulaciones” 導引謂搖筋骨、動支節.

⁷⁸⁶ En el texto 3.a (90) se usa el carácter *yin* como sinónimo de auto-masaje del pene; también con el mismo significado en 1.e (135). En el manuscrito 6.a (8) se habla de *yinyin* 引陰 *guiar* el *yin*, seguramente haciendo referencia al ejercicio del mismo nombre descrito en el *Yinshu* de Zhangjiashan. En 6.a (8) también se cita *dao* específicamente como “guiar con la voluntad” 導之以志

⁷⁸⁷ Cf. *Shuowen jiezi*: “*Yin* es tensar un arco” 引, 開弓也

⁷⁸⁸ Cf. Catherine Despeux, 1989, págs. 225-226

natural mediante la respiración (manuscrito 2.a), seguramente practicado en posiciones estáticas, y unos ejercicios físicos muy detallados, diseñados para poder eliminar la energía nociva y permitir la libre circulación de los principios vitales⁷⁸⁹ (descritos en 2.c), siguiendo unos recorridos muy concretos que varían dependiendo de la parte del cuerpo afectada por la enfermedad (que quedan descritos en 2.b).

La extracción del factor patógeno fuera del cuerpo se describía mediante ejercicios que incluían el carácter *yin*, que significando “retirar, extraer” deben entenderse como “curar, eliminar la enfermedad), como en los siguientes ejemplos, escogidos al azar entre las inscripciones completas:

a) el texto que acompaña a la figura 35:

沐猴引引中

沐猴引引中

El mono bañándose para retirar (*yin*) el calor del interior

b) el texto asociado a la figura 36 引引病

引引病

Retirar las enfermedades por calor

5. TRANSCRIPCIÓN DE LAS LEYENDAS DE LA ILUSTRACIÓN DAOYIN



1. ilegible

2. ilegible

3. ilegible

4. ilegible

5. ilegible

⁷⁸⁹ Probablemente el efecto terapéutico se obtenía gracias a la repetición de un mismo ejercicio un número estipulado de veces. En el *Yinshu* de Zhangjishan se incluye el número de repeticiones de cada ejercicio después de la descripción del mismo. Se citan 30, 50 y hasta 300 repeticiones de cada ejercicio.



6. 折陰
Doblar la
parte Yin



7. ilegible



8. 螳螂
Mantis religiosa
*tanglang*⁷⁹⁰



9. ilegible



10. ilegible



11. ilegible



12. ilegible



13. 痛肋
Dolor costal⁷⁹¹



14. ilegible



15. 引〔積〕
Conducción para
la hernia inguinal

⁷⁹⁰ O lobo aullando 度狼 *du lang*. Los caracteres no están en buen estado. A los pies de la figura aparece lo que los expertos creen que podría ser un tazón lacado. Tanto por el tipo de utensilio como por la inclinación de la columna y el gesto circular y ágil de los brazos, se podría relacionar la postura con las danzas rituales de la dinastía Han representadas en otras ilustraciones del mismo período

⁷⁹¹ Dolor ocular 痛目 Los caracteres son confusos



16. ilegible



17. ilegible



18. 腹痛
Dolor abdominal



19. ilegible



20. 引聾
Conducción para la sordera



21. ilegible⁷⁹²



22. [引] 煩
[Conducción]
para el estado febril



23. 引膝痛
Conducción
para el dolor de rodillas⁷⁹³



24. 引肱積
Conducción⁷⁹⁴ para las masas torácicas



25. 鶴唳
Lamento de la grulla

⁷⁹² A los pies del personaje aparece un objeto redondo que podría ser algún tipo de pelota. Es posible que se hiciese rodar de lado a lado.

⁷⁹³ En la seda original se aprecia que la figura lleva un tipo de bolsa o trozo de tela de otro color sobre la zona abdominal.

⁷⁹⁴ Parece que la figura carga con algo. Podría tratarse de una especie de bolsa repleta con productos medicinales. “Masas torácicas” indica un estancamiento, generalmente de la energía *qi*, en la parte superior del tronco.



26. ilegible



27. 龍登
Ascenso del
dragón



28. 俛厥
Inclinarse
contra
el reflujo⁷⁹⁵



29. 引項
Conducción para
las cervicales



30. 以杖通陰陽
Usar un palo para unir Yin
y Yang



31. 搖肱
Balancear los brazos.
¿Quizá “Vuelo del
halcón. 鶴飛”?



32. [鳥] 伸
¿Pájaro?
Estirándose

796



33. ilegible



34. 仰呼
Exhalar mirando
hacia arriba



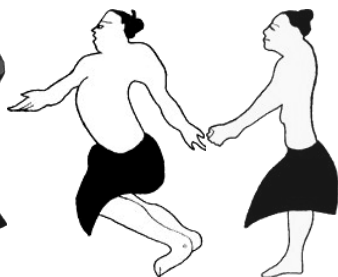
35. 沐猴灌引炁
中
Mono
bañándose
para retirar el
calor interno

⁷⁹⁵ “Reflujo” se refiere a la contracorriente de energía *qi*.

⁷⁹⁶ Los expertos presuponen que el primer carácter es “pájaro”, dada la similitud del nombre con la mención a un ejercicio de *daoyin* en el Zhuangzi, 15 “Pasear como un oso y estirarse como un pájaro, son cosas que otorgan más que una larga vida” 熊經鳥伸 為壽而已矣 en el Huainanzi, 7: “El oso paseando y el ave estirándose; la oca bañándose y el mono saltando; el azor oteando y el tigre vigilando: estos son (los métodos) practicados por quienes desean nutrir su corporalidad”. 熊經鳥伸 鳧浴鵝躍 驢見虎顧 是養身之人也 (S. II aC.)



36. 引溫病
Conducción
para las
enfermedades
por calor



37.
坐引八維
Conducción
de los ocho
nudos en
postura
sentada⁷⁹⁷



38. ilegible
39. 引髀痛
Conducción para el
dolor de cadera



40. 猿呼
El aullido del
mono



41. 熊經
Oso
paseando⁷⁹⁸



42. 龜恨
Tortuga
(¿enfadada?)⁷⁹⁹



43. ilegible



44. 鷗
Azor (El resto es
ilegible)⁸⁰⁰

⁷⁹⁷ No sabemos qué eran las “ocho cuerdas”. Podría tratarse de los ocho segmentos de las cuatro extremidades, quizá estirándolas en las ocho direcciones cardinales. El concepto aparece citado, pero no descrito, en el *Yinshu* de Zhangjiahan, parte 2 y en las Elegías de Chu (*Chuci*) 13. La figura está sentada de rodillas, siguiendo la costumbre Han.

⁷⁹⁸ Cf. nota anterior. Este ejercicio probablemente era de los más conocidos, pues aparece con el mismo nombre en distintos textos, como los citados en la nota anterior, así como en el *Yinshu*.

⁷⁹⁹ Se ignora el uso que se hace de este carácter en la ilustración, porque no cuadra en este contexto.

⁸⁰⁰ En *Huainanzi* (cit.), se enumera el “azor oteando”.

6. DAOYIN COMO PARTE DE LOS MÉTODOS DE CULTIVO DE LOS PRINCIPIOS VITALES (YANGSHENG SHU)

La medicina en tiempos de la dinastía Han, unos siglos antes de la era cristiana, experimentó un gran cambio en su nivel de calidad, gracias a la fusión de tradiciones curativas de distintos reinos con las técnicas chamánicas de los magos *wu* y las aportaciones de los *fangshi* 方士⁸⁰¹, nombre bajo el que se agrupaban los técnicos especialistas en ciencias ocultas, chamanismo, mediumnidad, adivinación, curación y exorcismos, descendientes directos de los antiguos *wu*. Estos ocultistas-médicos jugaron un papel muy importante como consejeros del emperador Qinshi Huangdi, y eran en cierto modo, herederos del sustrato de la religión agraria antigua de China y del culto a los dioses del suelo y los cereales, que defendían la inmortalidad física, la coexistencia de la humanidad con seres perfectos, un *locus* primordial en eterna Edad de Oro (véanse los mitos de las islas Penglai), prácticas rituales para “retornar al Origen”, etc.

Los registros oficiales dinásticos incluyen las biografías y los hechos de diferentes higienistas relacionados con las tradiciones *fangshi*. Entre ellos, podemos destacar la figura de hua tuo (¿-203 dc), prestigioso *fangshi* y médico de la dinastía han oriental. Conocido también como hua fu o yuan hua, es el cirujano más famoso de toda la historia de la medicina clásica china, además de un maestro consumado en todas las ramas terapéuticas. Hua tuo daba gran importancia a la actividad física como método curativo⁸⁰², y desarrolló un juego de cinco animales (*wuqinxi*) cuyas ramificaciones han llegado hasta la actualidad.

Es más o menos en este momento cuando aparece, dentro del contexto médico, el *yangsheng zhi shu* 養生之術, el arte de la nutrición de los principios vitales, un método global que los médicos del momento proponían a la élite social y cultural de la china de los han como sistema holístico de mantenimiento de la salud. El arte de *yangsheng*⁸⁰³ se centraba especialmente en la educación física y en la búsqueda de la longevidad mediante la atención a la higiene personal, la movilización de la energía (*xingqi* 行氣), la conducción de la energía mediante ejercicios (*daoyin* 導引), técnicas sexuales (*fangnei* 房內), regulación del sueño (*woqi* 臥起) y dietética (*tiaoshi* 調食). Estas prácticas

⁸⁰¹ Lit. “hombres de técnicas extraordinarias”. Excelente estudio en De Woskin y en Li Ling.

⁸⁰² La biografía de Hua Tuo se encuentra en *Hou Hanshu: Hua Tuo liezhuan* 後漢書華佗列傳 y en *Sanguo zhi: Hua Tuo zhuan* 三國志華佗傳

⁸⁰³ Una traducción interesante de *yangsheng shu* es el término “macrobiótica”, usado en Europa desde el siglo XVIII por escritores e intelectuales de la talla de Thomas de Quincey, y rescatado en el ámbito de la sinología por Alfred Forke (1911) y Joseph Needham, que poco tiene que ver con el tipo de filosofía “dietética” de moda hace unos años, proveniente del *seishoku* japonés.

estaban definidas como una de las categorías de especialización de los *fangshi*. Algunas secciones de los anales de lü buwei tratan de los métodos de cultivo de los principios vitales; en las ordenanzas mensuales (*yueling* 月令) se encuentran prácticas dietéticas, sexuales e higiénicas que forman parte del *yangsheng*. La idea de prevenir enfermedades y curar distintas dolencias mediante métodos físicos encuentra eco en el *zuozhuan*⁸⁰⁴. Ampliamente difundidas hace dos mil años, vienen descritas en la sección *fangji* (recetas y técnicas) del capítulo *yiwenzhi* de los registros oficiales de la dinastía han, lo que sugiere que existía material bibliográfico accesible para la clase médica.

La mención más antigua de una metodología para el cultivo de los principios vitales en China aparece en el capítulo 49 del texto *Guanzi* 管子 (s. IV aC.), titulado *Neiye* 內業 (desarrollo interno). Aquí se propone el cultivo de los componentes básicos del ser humano en forma de cuidado y fomento de *jing* 精 (esencia), *qi* 氣 (energía) y *shen* 神 (espíritu):

Por dentro, apacigua tu corazón:
 Así tus oídos oirán bien y tus ojos serán brillantes,
 Y tus cuatro extremidades serán fuertes y firmes.
 Esta será la morada de tu esencia vital,
 Esta esencia vital es la esencia de la energía *qi*.
 定心在中 耳目聰明
 四枝堅固 可以為精舍。
 精也者 氣之精者也。

El ejemplo más claro de la metodología para el desarrollo de los principios vitales, que habla de la movilización de la energía *qi* es un dodecaedro de jade⁸⁰⁵, que los expertos han bautizado como *Xingqi yupei ming* 行氣玉佩銘 estudiado por Hellmut Wilhelm (1948) y Guo Moruo (1992), fechado en el período de los Reinos Combatientes (ca. 380 aC.), desenterrado en la primera mitad del siglo XX, perdido posteriormente y vuelto a encontrar y expuesto públicamente en Tianjin desde hace pocas décadas.

La pieza en sí es un cilindro de doce caras de 5,2 cm. de alto por 2,3 de ancho, que contiene tres caracteres en cada una de ellas, sumando un total de 36 caracteres. Algunos de estos están subrayados por un signo (5) que indica que dicho carácter deberá pronunciarse dos veces. Teniendo en cuenta este tipo de puntuación, se puede considerar que, en realidad, el cilindro posee 45 caracteres.

Chen Banghuai (1982) propone la siguiente reconstrucción:

⁸⁰⁴ Año 1º del duque de Zhao (540 aC.)

⁸⁰⁵ Véase Roncero, Luis, (2005), págs. 46-49

Para movilizar la energía vital, si (la respiración) se hace profunda, ésta se acumulará. Si se acumula, se expandirá. Si se expande, irá hacia abajo. Si va hacia abajo, quedará asentada. Si se asienta, se hará firme. Cuando sea firme, germinará. Si germina, crecerá. Si crece, retornará hacia atrás. Si retorna hacia atrás, llegará al Cielo. La raíz del Cielo está en lo alto; la raíz de la Tierra está abajo. Aquél que siga esto, vivirá; aquél que vaya en contra, morirá.

行氣深則蓄，蓄則伸，深則下，下則定，定則固，固則崩，
 頽則長，長則退，退則夭。天幾春在上，地幾春在下。順性，逆則死

Durante la dinastía Han la idea de mantenimiento de la salud era inseparable del ejercicio físico que incluía el *daoyin*. La expulsión de la enfermedad pasaba por el movimiento, a imagen del libre flujo del agua que tanto ha marcado el pensamiento chino de las antiguas dinastías⁸⁰⁶. En un pasaje del *Maisbu* (Libro sobre los canales) de Zhangjiashan se compara la actividad física con la corriente de agua que no se corrompe: *Si el agua que fluye no se estanca y las bisagras que se mueven no terminan carcomidas, es gracias a su movimiento* (夫流水不腐，戶樞不蠹，以其動)⁸⁰⁷, que no es sino una paráfrasis de un texto muy conocido incluido en los anales de Primavera y Otoños del Maestro Lu⁸⁰⁸.

Entre varios ejemplos famosos, podemos citar el de Zhang Liang 張良 (+ 187 aC), asesor militar del primer emperador Han, quien solamente pudo liberarse de sus enfermedades recurrentes después de iniciar una práctica seria de ejercicios *daoyin* y de seguir una dieta saludable. Después, abandonó el mundo terrenal y se convirtió en ermitaño junto a otro famoso “inmortal”, Chi Songzi. Estudió la doctrina del “abandono de los cereales” y se ejercitó en el “*daoyin* para hacer su cuerpo ligero”⁸⁰⁹. A instancias de la emperatriz Lu se vio obligado a abandonar su retiro y a retomar sus actividades políticas después de unos años de práctica⁸¹⁰. Se podrían citar otros muchos ejemplos que demuestran la vigencia que tenían los métodos de conducción energética en el ámbito médico-trascendentalista que tanto interesaba a la nobleza de los Han.

7. CONCLUSIÓN

⁸⁰⁶ Cf. Vila, J *Yijing* (pág. 23)

⁸⁰⁷ *Maisbu*, 4

⁸⁰⁸ *Lüshi chungiu*, j. 3, pian 2, 126

⁸⁰⁹ 乃學辟谷，道引輕身 *Shiji*, 55, 2048. En este capítulo se mencionan dos ejemplos de práctica de *daoyin*, y ambas van acompañadas por la abstinencia de los cereales.

⁸¹⁰ *Qian Han shu*. 40.

La reconstrucción de los dibujos y las inscripciones publicada a principios de los ochenta, revela el grado de evolución de las técnicas de qigong hace ya más de dos mil años. La interpretación de cada inscripción y el acierto en la reproducción de las figuras actualmente sigue estando abierta a debate, pero resulta asombroso comprobar cómo las técnicas mostradas en la ilustración comparten los mismos principios generales que encontramos en los actuales estilos de qigong y gracias al realismo de las figuras sería posible reconstruir la ejecución de la mayor parte de ejercicios y obtener los beneficios terapéuticos que se le otorga a cada uno.

Esta ilustración es fascinante porque muestra la chocante similitud de los métodos para el mantenimiento de la salud practicados hace veintidós siglos con los métodos energéticos del Qigong chino que siguen realizándose en la actualidad y permite comprobar la perennidad de la sabiduría de salud china. Nuestro deseo, al presentar este trabajo, es doble: en primer lugar, esperamos haber interesado a los practicantes de medicina china y formadores de Qigong y que nuestra investigación de pie a otras tantas sobre la historia de los métodos psicofísicos de salud chinos; por otro lado, deseamos llamar la atención sobre el rápido deterioro de las tumbas de Mawangdui, esperando que pueda ponerse remedio antes de que tengamos que lamentar la pérdida irreparable de una auténtica fuente de conocimientos sobre la medicina y la cultura china en tiempos de los Han.

BIBLIOGRAFÍA

Chen Banghuai (1982): Zhanguo xingqi yuming kao shi 战国行气玉铭考释 *Guwenzij yanjiu*. Beijing, Zhonghua shuju

Despeux, Catherine. (1989). "Gymnastics: The Ancient Tradition". En Kohn, Livia (ed.) *Taoist Meditation and Longevity Techniques*. Michigan. Ann Arbor

Dewoskin, K.J. (1983). *Doctors, Diviners and Magicians of Ancient China*. New York. Columbia University Press

Gao Dalun, (1995). *Zhangjiashan Hanjian "Yinsbu" yanjiu* 张家山汉简《易》研究 Chengdu. Bashu shushe

Guo Moruo (publ. orig. en 1973) Nüli zhi shidai 奴隶时代 (1992) En *Guo Moruo quanji: kaogu bian* 郭沫若全集: 考古编 Vol. 10. Beijing. Kexue

Harper, Donald (1998). *Early Chinese Medical Literature. The Mawangdui Medical Manuscripts* Londres. Kegan Paul

Li Ling (2001). *Zhongguo fangshu kao* 中國方術考. Beijing: Dongfang

Li Xueqin 1991 Yinshu yu Daoyin tu 引書與導圖 *Wenwu tiandi*, 2.

Needham, Joseph. (1976). *Science and Civilization in China*, Vol 5:2. Cambridge

Mawangdui Hanmu boshu zhengli xiaozu, (1979). Daoyin tu. 導圖 Beijing: *Wenwu*

Peng Hao (1990) Zhangjiashan Hanjian "Yinshu" chutan 張家山漢簡書初探 Beijing: *Wenwu*

Shi Changyong (1992) Zhangjiashan hanjian Maishu Yinshu shiwen tongxun 張家山漢簡書釋文通訊 *Zhonghua yishi zazhi* 22.

Tang Lan (1979) Shilun Mawangdui sanhao Hanmu chutu Daoyin tu 談論馬王堆三號漢墓出土導圖 Mawangdui Hanmu boshu zhengli xiaozu. 1 – 10. Beijing. *Wenwu*

Vilà, Jordi (2006). *Yijing, El Libro de los Cambios* Vilaur. Edit. Atalanta

Willhelm, Hellmut (1948). Eine Chou Inschrift über Atemtechnik. *Monumenta Serica*, 13